

# Prevención de Complicaciones a Largo Plazo de la Diabetes

El árbol más alto del bosque solo es tan fuerte como sus raíces. Si la raíz se daña, cada parte del árbol, desde la rama más gruesa hasta la hojita más diminuta, corre riesgo de una herida seria, incluso la muerte.

Cuando uno tiene Diabetes Tipo 2, el nivel alto de glucosa en la sangre daña los vasos sanguíneos en todo el cuerpo, tanto los grandes como los pequeños.

Al igual que el árbol con raíces dañadas, con el tiempo usted corre el riesgo de serios problemas de salud.

Sus vasos sanguíneos llevan oxígeno y nutrientes a todas partes de su cuerpo, para mantenerlo saludable. Pero cuando tiene diabetes Tipo 2, sus vasos sanguíneos también llevan altos niveles de glucosa -una forma de azúcar- niveles altos de grasas en la sangre como colesterol y triglicéridos, y niveles altos de insulina, éstos pueden causar daño a las paredes de los vasos sanguíneos por todo su cuerpo.

Después de un periodo de tiempo, este daño a sus vasos sanguíneos puede causar complicaciones muy serias a largo plazo; problemas de salud que pueden tomar mucho tiempo para desarrollarse, pero que pueden ser muy graves.

Los vasos sanguíneos grandes llevan oxígeno y nutrientes a su corazón, cerebro, piernas, pies, brazos y manos.

La presión alta y las grasas en la sangre pueden contribuir a la formación de placa en el interior de las paredes de los vasos sanguíneos grandes. Este proceso, conocido por aterosclerosis, causa que se endurezcan las paredes de los vasos sanguíneos, y reduce la cantidad de sangre que pasa por ellos.

El daño de vasos sanguíneos grandes puede provocar un ataque cardíaco, ataque cerebral y mala circulación.

Si tiene presión alta o niveles altos de colesterol, además de la diabetes, esto puede aumentar su riesgo aún más para un ataque cardíaco y cerebral.

Los niveles altos de glucosa también pueden dañar los pequeños vasos sanguíneos de su cuerpo, ocasionando enfermedades de los ojos, de los riñones y de los nervios.

La Neuropatía, o enfermedad de los nervios, puede causar dolor, falta de sensibilidad y debilidad muscular, normalmente en las manos, piernas y pies.

La neuropatía también puede afectar la cantidad de órganos que funcionan, incluyendo su corazón y vejiga. Puede afectar su sistema digestivo, y afectar el tiempo necesario para digerir los alimentos, lo que lleva a cambios en su dieta. Puede afectar cómo funcionan sus órganos sexuales, y esto puede provocar impotencia.

Las complicaciones a largo plazo de la neuropatía y mala circulación en combinación con una cortada o herida, con frecuencia resulta en amputación de un dedo del pie, el pie o la pierna.

Pero estas cosas no tienen que suceder. Sabemos sin duda que puede reducir su riesgo de complicaciones a largo plazo si mantiene dentro de un rango saludable sus niveles de glucosa.

# Prevención de Complicaciones a Largo Plazo de la Diabetes

Junto a su equipo de cuidado de la diabetes, tomen medidas para controlar sus niveles de glucosa. Elija opciones saludables de alimentos, haga regularmente alguna actividad física, tome sus medicamentos si es necesario, y revise sus niveles de glucosa en la sangre.

Aunque se sienta bien, no debe ignorar el potencial de problemas de salud a largo plazo que la diabetes Tipo 2 puede provocar. Haga citas médicas regulares para asegurar que sus niveles de glucosa no están aumentando su riesgo de complicaciones de la diabetes.

Regularmente debe revisar sus niveles de colesterol y su presión. Siga las instrucciones de su profesional médico sobre cómo debe controlar ambos.

*"Cuando tengo citas con mi doctor, siempre me ha dicho que mi presión está bien, pero me recetó una pastilla para la presión."*

Si tiene sobrepeso, o tiene exceso de peso en el área del estómago, siga los pasos para mantener un peso saludable.

Y si usted fuma, deje de hacerlo. Hable con su equipo de cuidado de la diabetes para que le de ideas sobre como dejar de fumar.

A diario, debe hacer todo lo posible para controlar su nivel de glucosa en la sangre.

Pero si nota síntomas de complicaciones, llame a su profesional médico de inmediato para que pueda recibir el tratamiento necesario lo antes posible.

Aunque las complicaciones a largo plazo de la diabetes pueden ser serias, no tienen que suceder. Haga el compromiso de controlar su nivel de glucosa y su estado de salud en general.

Desde la rama más gruesa, hasta la hojita más diminuta, puede mantener buena salud a largo plazo.

*"Siento que he sido muy afortunada, y con un poco de trabajo duro y cambios de estilo de vida, estoy cambiando la dirección de mi vida."*